

Vidste du, at du kan bestille/ spille badminton og bordtennis eller gå til Crossdance i Nørager Multihal!



HVAD ER CROSSDANCE?
Det er en aktiv CrossFit form, som er mindstefleksibel. Som et en kombination af aerobic, træning, aerobic og balance.

Det betyder du kommer nemmere i bedre form end en Crossdancer! Det er for alle!

HVEM ER DET FØRT?
CrossFit er ganske enkelt. Det er for alle! Men det er det svært, som du kan sige med dig, andre mennesker og måske af end, så er Crossdancer! Det er noget for dig.

Tag flere crossdancers, så du kan træne de nye Crossdancer i motionen af dig!

www.crossdance.dk



Alle har mulighed for at booke tider
Tider til badminton: Mandag fra 17-22 og tirsdag fra 20-22

Tider til bordtennis: Mandag fra 15-17 og torsdag fra 17-19

Der er online booking og priser fremgår af hjemmesiden på:
www.noeragerboldklub.dk under Multi-hallen

KOM OG TAG DEL I LÆKRE MOTIONS-FACILITETER OG HYGGELIGT SOCIALT SAMVÆR.

For yderligere information eller booking af træningstider kontakt: Gert Johnsen - tlf. 40 60 57 48 eller Torben Jensen tlf. 30518266

Fra	Til	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
09:00	10:00	Senior Badminton	Strikkekub		Senior Badminton	Dagglejerner i Nørager (Start kl. 6:00)			
10:00	11:00								
11:00	12:00						Badminton		
12:00	13:00								
13:00	14:00								
14:00	15:00								
15:00	16:00	Bordtennis	Fodbold 3-8 år	U6-U8 Håndbold	Bold & Motorik U6				
16:00	17:00	Bordtennis							
17:00	18:00	Badminton	Fodbold	Fodbold	Bordtennis	Fodbold Ungdom			
18:00	19:00	Badminton							
19:00	20:00	Badminton	Cross Dance	U15 Fodbold	Strikkekub & Damesenior Håndbold				
20:00	21:00	Badminton	Badminton	Herrsenior Fodbold		Herrsenior Fodbold			
21:00	22:00	Badminton							



Kontaktoplysninger til træner/ledere:

Bordtennis: Finn Lorenzen 50 51 86 06 – Crossdance: Maria Sjøqvist 24 23 81 83

Bold & motorik: Pia Hougaard 20 66 22 18

Håndbold U8: Janne Fisker Jensen 41 17 39 89

Damesenior: Jannie Mikkelsen 28 56 47 74 – Fodbold U6: Karsten Jensen 61 75 71 21

Fodbold U12/13: Rene Jensen 31 32 41 88 & Glenn Jensen 22 77 33 31

Fodbold U14: Brian Sørensen 23 87 59 91 & Torben Jensen 30 51 82 66

Fodbold U16: Henrik Rasmussen 20 94 36 33 & Claus "Pylle" Pedersen 86 48 64 76

Fodbold Herresenior - Claus Vestergaard 28 26 59 71 & Allan "Klemme" Jensen 20 80 57 85

ANNONCESPONSOR **Min KØBMAND** NØRAGER

